

托福独立写作

分话题 1000 个必备表达

Education

作业（注意它是可数名词，与 homework 不同） n. assignment
选修课 n. elective
学分 n. credit
青少年 n. adolescent ; 青春期的 adj. adolescent
青少年 children and youth
教学法 teaching/ pedagogical methodology
适应 adapt to sth./ adjust oneself to sth./ become accustomed to sth.
适应能力 n. adaptability
应用 v. apply
把学生分开教育 segregate students
团队精神 team spirit
独立思考 think independently
在理解的基础上学习 learn things through understanding
学生的反馈 students' feedback
学生评价老师的教学 students appraise/ evaluate their teachers' performance
通才 n. generalist
专才 n. specialist
全面发展的 adj. well-rounded
为社会健康发展做贡献 contribute to societal well-being (or welfare)
人文学科 n. humanities
社会科学 social sciences
艺术 n. arts
文科总称 n. liberal studies/ arts
理科 n. sciences
工科 n. engineering
基础科学 basic sciences
应用科学 applied sciences
学科（通称）；纪律 n. discipline 管教 vt. discipline
自制力 n. self-discipline
小（中、大）学教育 primary-level (or secondary-level/ tertiary-level) education
职业教育 vocational education/ training
互动 vt. interact
学校给学生的教育 n. schooling
学校提供的课程总称 n. curriculum (pl. curricula)
心理的 adj. psychological
参与 n. participation ≈ involvement
干扰 n. distraction
记忆 vt. memorize

获取 vt. acquire
以教师为中心的 adj. teacher-centered
以学生为中心的 adj. student-centered
熟练掌握…… be proficient in
榜样 role model
同龄人 n. peer
对孩子或者其他弱者过度保护 adj. overprotective
动力 n. motivation
沮丧 n. frustration
家长给小孩的教育 n. parenting
用批判的眼光去看问题的能力 critical thinking abilities
（某方面的）意识 n. awareness (of)
有创造力的 adj. creative / original
对……非常熟悉 adj. well-acquainted (with)
表现出色 perform well
为……打好基础 lay a solid foundation for
自尊 n. self-esteem
尊严 n. dignity
评估 n. evaluation
对……非常好的掌握 n. mastery
好奇心 n. curiosity
精英 n. elite
应试教育 test-oriented education
富于想象力的 imaginative
沉迷于…… indulge in ...
发人深思的 adj. thought-provoking
无知的 adj. ignorant
文盲（的） n.&adj. illiterate
学龄前儿童或者上学前班的儿童 n. preschooler
对文字技能的掌握 n. literacy
对数学知识的掌握 n. numeracy
误入歧途 go astray
给人新鲜感的 adj. refreshing
令人振奋的 adj. uplifting
给人动力的 adj. motivating
单亲家庭 n. single-parent family
未成年人 n. minors
溺爱 vt. spoil
青少年犯罪 juvenile delinquency/ youth crime
欺负（当名词是“喜欢欺负人的孩子”的意思） vt.& n. bully
逃学 n. truancy
很有启发的 adj. enlightening
成型的阶段 formative years
植物学 n. botany

天文学 n. astronomy
培养 v. cultivate/ foster/ nurture
促进学生身心发展 promote the student's physical/ mental (or intellectual) and emotional development
心理健康 psychological soundness/ well-being/ welfare
给学生以动力 give the students motivation to do sth./ motivate the students to do sth.
传授知识 impart/ inculcate knowledge
灌输高尚的道德观 instill high moral values
给学生以灵感 give the students inspiration
学生对老师所教知识的掌握 students' grasp (or command) of what has been taught
就业技能 employable (or marketable) skills
填鸭式教法教学生 force-feed the students
学生不应该只是被动接受知识的容器。 Students should not be treated as passive receptacles of predigested ideas.
死记硬背 learn things by rote
为了记忆而记忆 memorize for memorization's own sake
责任感 a sense of obligation/ duty/ responsibility
记忆方程式、公式、定理、定律 memorize equations, formulas, theorems and laws
盲从 follow sth. blindly/ follow sth. indiscriminately
限制创造力的发展 extinguish/ stifle/ constrain creativity
打击学生的积极性 dampen (or sap) the students' enthusiasm/ frustrate the students
产生不必要的压力 beget/ create undue pressure
塑造某人的性格 mold one's character
来自其他同学的压力 peer pressure
逆境 n. adverse circumstances/ adversity
鼓励学生用辩证的眼光看问题 encourage the students to think critically
课外活动 extra-curricular activities
学校是社会的缩影。 A school is society in miniature.
不遵守纪律 n. indiscipline/ misbehavior/ mischief
违反纪律的学生 disruptive/ unruly students
理论知识 theoretical knowledge
双语的 adj. bilingual
形容人嘴特碎的 adj. nagging
有趣的 adj. stimulating
认知的 adj. cognitive
监护人 n. guardian
中学毕业当年成绩最优秀的学生 n. valedictorian
大学毕业成绩最顶尖 graduate summa cum laude
阐明，解释清楚 vt. illuminate
(学生)自我管理 n. autonomy
启迪 n. edification
具体一门课的内容 n. syllabus

Technology

非常先进的 adj. state-of-the-art
尖端的 adj. cutting-edge
彻底变革 vt. revolutionize
自动化的 adj. automated
机械化的 adj. mechanized
电脑生成的 adj. computer-generated
组装线 assembly line
大规模生产 mass-production
省钱的 adj. cost-effective/ economical
深刻改变 vt. transform
突破 n. breakthrough
打破（传统的）界限 break boundaries
无限的可能 endless possibilities
发展 v.&n. advance
信息过剩 information overload
信息爆炸 information explosion
自给自足 n. self-sufficiency
虚拟世界 the virtual world
脱离现实 be detached from reality
（电脑的）摄像头 n. webcam
不可想象的 adj. inconceivable
远程通讯 n. telecommunications
高生产率的 adj. productive
自动化 n. automation
可利用的 adj. available
新颖的 adj. novel
耐用的 adj. durable
对用户友好的，方便使用的 adj. user-friendly
常规的 adj. conventional
增进，提高 vt. enhance = boost
加速 speed up/ accelerate
生产，制造 vt. manufacture
标准化的 adj. standardized
印刷机 printing press
电报 n. telegraph
外科手术 n. surgery
采用 vt. adopt
在家远程上班 n. telecommuting
网络银行（业务） online banking
提高效率 augment/ enhance/ boost efficiency
提高生产效率 augment/ enhance/ boost productivity
减少人力的机器 labor-saving machinery

取代人力的机器 labor-replacing machinery
自动化 n. automation
生物技术 n. biotechnology
克隆 v. clone
远程通讯 n. telecommunications
太空探索 space exploration/ space probe
人的基因构成 one's genetic makeup/ one's DNA programming
创新 n. innovations
有独创性的, 精巧的 adj. ingenious
以惊人的速度 at a staggering rate
超轻的 adj. ultra-lightweight
超薄的 adj. ultra-thin
便携的 adj. portable
天线 n. antenna
器官移植 organ transplant
心脏起搏器 n. pacemaker
交易 n. transactions
载人登月 manned landing on the Moon
载人航天器 manned spacecraft
通讯卫星 telecommunications satellite
气象卫星 weather satellite/ meteorological satellite
发射台 launch pad
哈勃太空望远镜 the Hubble Space Telescope
防弹背心 bulletproof vest
尖端的技术 cutting-edge technology
信息爆炸 information explosion (or over-load)
信息时代 the information age (or era)
互联网的广泛应用 the proliferation of the Internet/ the extensive use of the Internet/ the
widespread use of the Internet
科技创新及发展 technological innovations/ inventions/ advances/ progressions

Media

好奇心 n. curiosity
可靠的 adj. dependable/ trustworthy
报道 n. coverage
成为头条新闻 make headlines
有新闻价值的 adj. newsworthy
信息量大的 adj. informative
娱乐性强的 adj. entertaining
商品 n. commodity
商业化的 adj. commercialized
隐私 n. privacy

收视率 n. ratings
指某种事物在互联网、媒体或者公众中快速传开 go viral
评价过高的 adj. overrated
记者 n. journalists
新闻界 the press
(多半指女孩子) 追星族 n. groupies
追星族 n. teenybopper
某种文化的代表人物, 如体育、音乐或电影等的最优秀人物 n. icon
演员在影视作品或者广告中突然成功 make a splash
澄清 vt. clarify
审查 n. censorship
夸大事实 blow things out of proportion
完全与世隔绝 entirely cut off from the outside world
(媒体) 影响 (公众意见) vt. sway
电视、收音机或者互联网上的广告 n. commercial
小传单广告 n. flyer
大幅广告牌 n. billboard
海报 n. poster
小报儿 n. tabloid
有奖竞猜节目 quiz show
真人秀 reality show
情景喜剧 n. sitcom
肥皂剧 soap opera
综艺节目 variety show
时事 current affairs
印刷媒体 the print media
电子媒体 the electronic media
报道新闻的机构 news outlets
充斥着…… be awash with/ be inundated with/ be saturated with
审查 v. censor
删除 v. delete/ eliminate/ excise
过多的暴力与色情内容 excessive (or gratuitous) violent and pornographic contents
有误导性的 adj. misleading/ misrepresented/ distorted
诈骗性的 adj. fraudulent
虚假的 adj. false/ bogus
报道非常详尽的细节 report sth. in graphic detail
夸大事件 exaggerate things/ sensationalize things/ blow things out of all proportions
公正客观的 objective and balanced
揭露 v. expose/ reveal
侵犯隐私 violate (or intrude on/ infringe on) someone's privacy
毁坏某人的名誉 tarnish/ sully/ smear/ besmirch one's reputation
狗仔队 n. (pl.) paparazzi
名人 n. (pl.) celebrities
丑闻 n. scandals

掩盖 v. cover up/ gloss over/ whitewash
客观的 adj. objective
不客观的 adj. biased/ skewed/ unobjective
如实的描述 factual accounts
可信的 adj. reliable/ trustworthy/ dependable
及时的 up-to-date/ up-to-minute
道德准则 code of ethics/ code of conduct
监督 vt. scrutinize
无处不在的 adj. ubiquitous/ prevalent
荒唐的，可笑的 adj. absurd/ ludicrous
高调的/低调的 adj. high-profile/ low-profile
独家新闻 exclusive news
（明星的）光环 the glitz and glamour
魅力四射的 adj. glamorous
处在公众注意力的焦点 in the spotlight/ in the limelight
媒体炒作 media hype
传闻 n. gossip
捏造的 adj. fabricated

Success

决心 n. determination
座右铭 n. motto
家喻户晓的名字 a household name
有一定成就的（形容人） adj. established
辉煌的 adj. glorious
绝望 n.&vi. despair
适应能力强的 adj. adaptable
名望 n. fame
（很高的）声望 n. prestige
名声 n. reputation
不幸 n. misfortune
概率 n. probability
残疾的 adj. disabled
在某方面成功 succeed in sth.
态度 n. attitude
毅力 n. tenacity/ perseverance
一种直接而且被证明有效的去除……的方法 a proven and straightforward way to do sth.
努力去做的事情 n. commitment/ undertaking/ endeavor
很有本事极容易成功的人 go-getter
很多人都希望得到的 adj. highly-sought-after
逆境 n. adversity/ hardship
很渴望得到…… have a yearning/ longing/ craving for sth.

个人通过自身努力获得更高社会地位的可能性 upward mobility
优秀的 adj. remarkable→excellent→outstanding→distinguished
意志力 n. willpower
挫折 n. setback
坚忍不拔的 adj. rugged
顽固的 adj. stubborn
决定性的，有决断力的 adj. decisive
不可逾越的 adj. insurmountable
某方面技能很高 be adept in
不知名的，默默无闻的 adj. obscure
身份和地位的象征 status symbol
战略，行动安排 n. strategy
坚持 adhere to
对手 n. rival
不切实际的幻想 n. illusion
不可缺少的，绝对必要的 adj. indispensable
深思熟虑的 adj. well-thought-out
从贫穷到富有的成功故事 a rags-to-riches story
昙花一现 be a flash in the pan
长处 n. (pl.) strengths
弱点 n. (pl.) weaknesses
重大的过错 n. blunder
可以原谅的错误 n. peccadillo
有魅力的 adj. charismatic

Work

焦虑 n. anxiety
分配 vt. assign
冲突 v.&n. conflict
热情地接受 v. embrace
尝试 n.&v. attempt
竞争激烈的 adj. competitive
技巧很高的 adj. accomplished
在……方面很出众 vi. excel in ...
蓝领 n. blue-collar
白领 n. white-collar
谈判 n. negotiation
应试技巧 n. technique
胜利 n. triumph
反馈 n. feedback
工作非常勤奋的 adj. industrious
建设性的 adj. constructive

有压力的 adj. stressful
令人筋疲力尽的 adj. exhausting
高薪/底薪工作 high-paying jobs/ low-paying jobs
工资过高的 adj. overpaid
升级 vt.&n. upgrade
同事 n. colleague
同事 n. coworker
同事（蓝领） n. workmate
明确的目标 clear-cut/ specific goals
员工的热情 staff morale
可行的 adj. feasible
耗时间的 adj. time-consuming
妥协 n.&v. compromise
牺牲 n.&v. sacrifice
责任分配 delegation of responsibilities
工作量 n. workload
心理压力 psychological strain
裁员 n. layoff/ downsizing
尽职尽责的 adj. conscientious
当名词时是“做某事的途径”，当动词时是“靠近” n.&vt. Approach (to)
招聘 vt. recruit
激烈的竞争 stiff/ fierce competition
高水准的 adj. high-caliber
重大错误 n. blunder
有热情的 adj. enthusiastic
讨厌的人或东西 n. nuisance
自我表达 n. self-expression
自我印象，对自己的评价 n. self-image
自尊 n. self-esteem
远程会议 n. teleconference/ teleconferencing
一种很知足的状态 n. contentment
评价，评估 n. assessment/ evaluation
时间限制，时间上的制约 n. time constraints
不愿意去做某事 be reluctant to do sth./ be unwilling to do sth.
“工作”的正式说法 n. profession/ occupation
事业 n. career
天职 n. calling
敬业精神 work ethic
职业水准 n. professionalism
很高的专业素养 n. expertise
经验丰富的 adj. experienced
工作单位 n. workplace
白手起家的创业者 n. entrepreneur
事业心强的 adj. enterprising

艰巨的 adj. daunting/ formidable
睡眠严重不足的 adj. sleep-deprived
(人) 闲着的, (物品) 闲置的 adj. idle
重要的 adj. significant→essential→vital
狂热 n. zeal
十分投入的 adj. devoted/ fervent/ ardent
高尚的 adj. lofty/ noble
工作满意度 job satisfaction
稳定性 n. stability
非常难做的工作 back-breaking work
给人的精神压力很大的 adj. nerve-racking
和压力有关的疾病 stress-induced diseases
努力 exert oneself
满足感 n. gratification
合作 vi. collaborate (with)
就业技能 employable skills
人际交往能力 interpersonal skills
职业前景 career prospects
重复性的 adj. repetitive
自由职业者 n. freelancer
自雇的 self-employed people
人员, 员工 (集合概念) n. personnel
有竞争力的 adj. competent
完美的 adj. flawless
失眠 n. insomnia
加班 work overtime
工作狂 n. workaholic
激励物, 奖励条件 n. incentive
奖励, 回报 n. reward
以身作则 lead by example
团结 n. solidarity
一致 n. unity
苛刻的 adj. demanding
薪酬 n. compensation
抱怨 vt. whine
员工福利 fringe benefits/ perks/ employee benefits
偏执的 adj. compulsive
礼仪 n. etiquette
合作 n. collaboration
超级忙碌的 adj. hectic

Government

废除（法律、制度等） vt. abolish
实施 vt. implement
使……合法化 vt. legalize
首要任务 n. priority
建立 vt. establish
减轻、缓解 vt. alleviate =ease =relieve
当局 the authorities
禁止 vt. forbid/ prohibit
立法 n. legislation
税收 tax revenue
民主的 adj. democratic
高效率的 adj. efficient
优化资源分配 optimize the distribution of resources
稳定 n. stability
解决 vt. Combat = tackle = resolve = address = grapple with
严厉的，严格的 adj. stringent
短视的 adj. short-sighted
支出，花费 n. expenditure
社会保险 social security
老百姓 n. citizens/ the citizenry
规范，管理 v. regulate/ monitor/ oversee
严禁 strictly prohibit/ ban altogether
严格的法律 stringent laws/ legislation
强制性的，按照法律或者规定必须做的 adj. mandatory/ compulsory
监督 n. scrutiny
监督 v. scrutinize/ monitor
为……拨款 allocate money to sth./ be a patron of/ invest in/ fund/ dedicate money to sth.
预算 n. budget
政府开支 the government spending/ expenditure on sth.
削减 v. curtail
增加 v. augment
当务之急 n. priority
把……当作当务之急 give priority to sth.
责任 n. duty/ responsibility/ obligation
军备竞赛 n. arms race
自卫 n. self-defense
国土安全 national security/ homeland security
缺乏远见的政策 short-sighted policy
扩张 n. expansion/ aggression
谋求霸权 seek/ pursue hegemony
恶性循环 a vicious circle
地区不稳定因素 destabilizing factors
规章制度 rules and regulations
太空竞赛 space race

武器 n. arms/ weapons/ armaments
下岗工人 laid-off workers/ downsized workers
失业 n. unemployment/ joblessness
基础设施 n. infrastructure
公共交通系统 public transportation/ transit system
电网 power grid
石油天然气管线 pipelines
给排水系统 water supply and drainage system
民主与开明的政府 a democratic and progressive government
临时的应急措施 a stopgap measure

Friends

察觉到 vt. detect
外貌 n. appearance
吸引，吸引力 n. attraction
喜欢社交的 adj. sociable
忠实的 adj. loyal
志向 ambition
陪伴 n. company
（人）动手能力强的，（物品）轻便的 adj. handy
乐于并善于合作的 adj. cooperative
有条理的 adj. organized
聪明的 adj. intelligent
有天赋的，有才华的 adj. gifted/ talented
体育好的 adj. athletic
无忧无虑的，乐天派的 happy-go-lucky/ carefree
相互的 adj. mutual
有艺术气息的 adj. artistic
真诚的 adj. sincere
直率的 adj. candid/ frank
背叛 vt. betray
敌意 n. animosity/ antagonism
靠不住的朋友 fair-weather friend
好感，关爱 n. affection
拥抱 n.&vt. hug
安慰某人 vt. reassure sb./ comfort sb.
肤浅的，表面化的 adj. superficial/ shallow
表述清晰的，口才好的 adj. eloquent
永恒的 adj. eternal
活泼的，活跃的 adj. lively
谦虚的 adj. modest
尴尬的 adj. awkward

对自己所处状态感到紧张或缺乏自信的心态 adj. self-conscious

两难的困境 n. dilemma

确定性 n. certainty

真实的，真正的 adj. genuine

低估 v. underestimate

美德 n. virtue

调解 v. reconcile

荒唐可笑的 adj. absurd/ ridiculous

很烦人的 adj. irritating

承受力或者恢复能力强的 adj. resilient

低调的 adj. low-profile/ low-key

很支持的 adj. supportive

有感染力的 adj. contagious

豁达的，接受能力强的 adj. open-minded

狭隘的生活态度 a parochial outlook toward life

喜欢独处的 solitary

内向的 adj. reserved

富有同情心的 adj. compassionate

不爱多说话的 adj. reticent

让某人逐渐放得开 bring a person out of his/ her shell

本意虽好但把事情做砸了的 adj. well-intentioned/ well-meaning

自我欺骗 n. self-deception

爱骗人的 adj. deceitful

自信的 adj. assertive/ self-assured

容忍的 adj. tolerant

机灵的 adj. witty

有智慧的 adj. wise

体贴人的 adj. considerate/ thoughtful

理解他人的，善解人意的 adj. understanding

口齿清楚的，表达能力强的 adj. articulate

很逗的 adj. amusing

极度搞笑的 adj. hilarious

过于自我的 adj. egotistical

漠然的 adj. indifferent (to)

孤立的 adj. isolated

喜欢虚荣的 adj. vain

懒散的 adj. laid-back

很友善的 adj. congenial

优雅的 adj. elegant ≈ graceful

好朋友 n. chum

花束 n. bouquet

杰出的 adj. prominent

（人）老练的，（工具）复杂高端的 adj. sophisticated

顽强的 adj. tough

琐碎的 adj. trivial

Old vs. Young

风俗习惯 n. custom

尊敬的 adj. respectful

很有活力的 adj. energetic ≈ dynamic

有前途的 adj. promising

保守的 adj. conservative

根深蒂固的 adj. entrenched/ ingrained

悔恨的 adj. rueful

常规 n. norm

做事很主动的 adj. proactive

老式的 adj. old-fashioned

过时的 adj. antiquated/ outdated

恶化 vi. deteriorate

过时了的，没人用了的 adj. obsolete

僵化不变的 adj. fossilized

人均寿命 life expectancy

史无前例的 adj. unprecedented ≈ groundbreaking

某事物并不是一成不变的 is/ are not carved in stone

不实际的 adj. impractical/ unrealistic

沉思 n. reflection

怀旧的 adj. nostalgic

空巢综合症 empty-nest syndrome

中年危机 midlife crisis

困惑的 adj. confused/ bewildered/ puzzled

迷失了方向的 adj. disoriented

心态 n. mindset

成熟 n. maturity

有活力的 adj. dynamic

挥之不去 linger in one's mind

退休状态或者退休后的时间 n. retirement

退了休的老人 n. retiree

老年公寓 retirement home

养老保险 retire-ment plan/ pension plan

1~2 岁的小朋友 n. baby/ infants

走路摇摇晃晃的那种孩子 n. toddlers

13~19 岁的孩子 teens/ teenagers

未成年人 n. kids/ children

十几岁的孩子 n. adolescent

20/30/40……多岁的人们 people in their 20s/ 30s/ 40s ...

中年人 middle-aged people

老年人 retire people/ pensioners/ seniors/ the elderly
年长者 n. seniority
祖先 n. ancestors
老龄化社会 aging society = graying society
反动派（的） n.&adj. reactionary
松弛的皮肤 sagging skin
历史悠久的 adj. time-honored
永恒的 adj. timeless
过去的好时光 the good old days
皱纹 n. wrinkle
花白的头发 salt-and-pepper hair/ pepper-and-salt hair
分清是非 distinguish right from wrong
相互了解 mutual understanding
逝去 vt. fade
蹒跚 vi. stagger
老兵 n. veteran
主动努力地去回忆 vt. recall
温情回顾 reminisce about
温情回顾（名词版） the fond memories of ...
向……致敬 pay tribute to
贬低 vt. denigrate

Transportation

交通堵塞 traffic jam= traffic congestion
危险的路况 treacherous road conditions
公交 public transit
磁悬浮列车 magnetically-levitated trains
轻轨 sky train
有轨电车 streetcar/ tram/ trolley
渡轮 n. ferry
横冲直撞 road rage
蛮不讲理的司机 aggressive drivers
不负责任地开车 reckless driving
酒后驾车 drunk driving
肇事者 n. culprit/ offender
每天经过长距离去上班的人们 n. commuter
交通量 traffic volume/ volume of traffic
交通方式 modes/ means of transportation
交通工具 n. vehicle
下降 n.&vi. decline
人口稠密的 adj. densely-populated
激增 vi. soar

拥挤的 adj. packed/ crowded
被挤在……里 be squished up
人口爆炸, 人口激增 population explosion/ population boom
提高征税 impose higher taxes on
行人 n. pedestrian
罚款 vt.&n. fine
行人公交像沙丁鱼罐头那么拥挤 adj. sardine-packed
危险的 adj. hazardous
地铁的一节车厢 subway car
加长轿车 n. limo
车队 n. fleet
拼车 n.&vi. car-pool
大都市的 adj. metropolitan
过度拥挤 n. overcrowding
撞车 n. collision/ car accident
人口密度 density of population
高架桥, 过街天桥 n. overpass
地下过街通道 n. underpass
内燃机 internal combustion engine
柴油机 n. diesel engine
蒸汽驱动的 adj. steam-driven
汽油驱动的 adj. petrol-driven
以氢气为动力的 adj. hydrogen-driven
混乱的 adj. chaotic
马拉的观光车 horse-drawn carriage
欧洲古代的战车 n. chariot

Environment

污染物 n. pollutant
尽可能减少, 最小化 vt. minimize
倾倒 vt. dump
循环使用 vt. recycle
灌溉 n. irrigation
居住于…… vt. inhabit
节约使用 v. conserve
保护 v. preserve
再利用 v. reuse/ recycle
短缺 n. shortage/ scarcity/ dearth/ lack
污染 v. pollute
生态系统 the ecosystem
有益于环保的 adj. eco-friendly
环境恶化 environmental degradation/ environmental deterioration

当地的居民 local resident/ local inhabitants
紫外线 ultraviolet (UV) rays
皮肤癌 skin cancer
防晒霜 n. sunscreen
有毒的 adj. poisonous/ toxic
无毒的 adj. non-toxic
免疫系统 immune system
一次性的 adj. disposable
（人）吸入 vt. inhale
负面影响 adverse effects
沙尘暴 n. sandstorm
砍伐森林 n. deforestation
可以被环境吸收的 adj. biodegradable
联合的 joint effort/ concerted effort
国际社会而不是国际社区 the international community
臭氧层 ozone layer
对……形成压力 put a strain on...
有环保意识的 adj. environmentally-conscious
不可逆的 adj. irreversible
化学反应 chemical reactions
安静的，宁静的 tranquil and serene
有限的自然资源 limited/ finite natural resources
替代性能源 alternative energy
商品包装的总称 n. packaging
污染 vt. contaminate
二氧化碳排放 carbon dioxide emission(s)
汽车尾气 exhaust fumes
酸雨 acid rain
冰川 n. glacier
排放（污染物） vt. discharge
可持续发展 sustainable development
节约 vt. conserve
植被 n. vegetation
光合作用 n. photosynthesis
太阳能 solar energy
风能 wind energy
核能 nuclear energy
水电 n. hydropower
烟雾重的 adj. smoggy
呼吸系统疾病 respiratory disease
极大的痛苦 n. agony
人造的 adj. artificial
改变，变更 vt. alter
适当的 adj. appropriate

愤慨的 adj. indignant
鼓励环保 go green
开采自然资源 exploit natural resources
热带雨林 n. rainforests
侵蚀 vt. erode
连锁反应 chain reaction
水波效应，连锁反应 ripple effect
蝴蝶效应，连锁反应 butterfly effect
彻底改变我们的生活 reshape our lives
贫瘠的土地 barren/ infertile land
肥沃的土地 fertile land
警惕 n.&vt. caution
化肥 chemical fertilizer
杀虫剂 n. pesticide
丰富的，充裕的 adj. abundant
辐射 n. radiation
（多指对环境、建筑等）破坏 wreak havoc on sth.
恶化 v. deteriorate/ aggravate
生态平衡 ecological balance ecological equilibrium
可持续发展 sustainable development
环保主义者 n. environmentalists/ conservationists
对环境无害的 adj. environmentally-friendly
各国必须携手解决环境问题 countries on this planet must join forces/ make a concerted effort
unite/ combat environmental problems
增强公众关于……的意识 raise (or elevate) the public awareness of sth.
让资源承受很大压力 put a strain on the resources/ stretch resources to the limit
破坏自然环境 wreak havoc on natural resources
砍伐森林 n. deforestation
增加农产品产量 boost crop yield
可再生资源 renewable resources
消耗 v. consume/ deplete
用尽 use up exhaust
严厉的措施 n. harsh actions/ measures
某一地区所有生物总称 the wildlife in a region
生物的多样性 n. biodiversity
污水 n. effluent/ sewage
温室效应 greenhouse effect
严重的 adj. severe
白色污染产生的垃圾 non-biodegradable garbage
谴责而不是纵容 condemn rather than condone sth.
肥沃的土壤 fertile soil
贫瘠的土壤 infertile soil
耕地 n. arable land

Money

珍贵的 adj. precious/ valuable

毫无价值的 adj. worthless

不安全感 n. insecurity

节俭的 adj. thrifty/ frugal

省钱的 adj. economical

保持收支平衡 make ends meet

紧张的预算 a tight budget

奢侈的 adj. extravagant/ lavish/ luxurious

时尚的 adj. stylish

身无分文的 adj. penniless

昂贵的 adj. costly

（商店或者餐厅等）高档的 adj. upscale

聚敛 vt. amass

精致的，精美的 adj. exquisite

天价 exorbitant price

“高端的”，可以指服务场所，也可以指商品 adj. top-end/ high-end

低端的 adj. low-end

不仅是好运，也经常指财富 n. fortune

富有的 adj. wealthy/ affluent

贫穷的 adj. impoverished/ needy

富人与穷人 the haves and the have-nots

抵抗 vt. resist

诱惑 n. temptation

服装 n. outfit

财产 n. property/ possessions

地位和身份的象征 n. status symbol

顾客 n. patron

公司的或者律师等专业人士的客户 n. client

需求 n. demand

欲望 n. desire

贪欲 n. greed

妒忌（形容词 jealous） n. jealousy

无法抵制的 adj. irresistible

有诱惑力的 adj. tempting

慷慨 n. generosity

慈善事业或者慈善组织 n. charity

慈善事业 n. philanthropy

生活很悲惨 lead a wretched existence

捐赠 vt. donate

看不起 vt. despise

贬低 vt. denigrate

粗活儿 menial jobs

Leisure

短期旅行 n. excursion

观光 n. sightseeing

有导游的旅行 conducted tour/ guided tour

跟团游 package tour

自助游 self-conducted tour/ self-guided tour

异域风情的 adj. exotic

有益环保的旅游 n. ecotourism

背包族 n. backpacker

旅游景点 tourist attraction/ tourist spot

旅行社 travel agency

纪念品 n. souvenir

探索 vt. explore

古代留下来的东西 n. relics

城堡 n. castle

手工制品 n. handicrafts

文物 n. artifacts

珍惜 vt. cherish

收藏 n. collection

美术馆，画廊 n. gallery

开阔某人的眼界 expand one's outlook/ vision

抽象画 abstract painting

具象画 representational painting

风景画 landscape painting

静物画 still life painting

人像画 n. portrait

油画 oil painting

壁画 n. mural/ fresco

雕刻 n. carving

萝卜青菜，各有所爱。 Different strokes for different folks.

业余的消遣 n. diversion/ pastime

休闲 n. recreation

释放压力 release stress

引领潮流的 adj. trend-setting

游乐场 amusement park

主题公园 theme park

消除担心 rid off the worries

从日常琐事中摆脱出来 get away from the daily grind

提振某人的精神 lift one's spirits

精神消沉 one's spirits sink

值得回忆的 adj. memorable
文化遗产 cultural heritage
民间传说 n. folktale
少数民族 ethnic minorities
外观 n. exterior
内部 n. interior
化妆品 n. cosmetics
业余爱好者，“票友儿” n. amateur
偏见 n. prejudice
虚构情节图书 n. fiction
以事实为基础的书 n. non-fiction
侦探小说 detective novel
传记 n. biography
励志书 motivational books
马赛克 n. mosaic
神话 n. mythology
乐器 musical instrument
音乐剧 n. musical
表演 n. performance
塑造某人的性格 mold one's temperament
捕捉 vt. capture
让人放松 calm the nerves and restore the soul
芭蕾舞 n. ballet
电影 n. flick
演员的（表演）或者演技 n. acting
看了开头就知道结尾的那种剧情 predictable storyline/ plot
大团圆结局 a happy ending
动画片 n. animation
特效 special effects
展览 n. exhibition
展览或者展品 n. exhibit
马戏团 n. circus
低强度锻炼 light exercise
中等强度锻炼 moderate exercise
高强度锻炼 vigorous/ strenuous exercise
越野摩托车运动 dirt biking
适度 n. moderation
健身 n. workout
有氧运动 aerobic exercises
血液循环 blood circulation
灵活性 n. flexibility
耐力 n. endurance
协调，（身体的）协调性 n. coordination
马拉松 n. marathon

田径 n. athletics
高雅的品味 exquisite tastes
古董；过时的 n.&adj. antique
超级好看的 adj. gorgeous
不好看的 adj. unsightly
巨丑的 adj. hideous
鉴赏家 n. connoisseur
爱慕虚荣的 adj. pretentious
攀比 keep up with the Joneses
涉及多种感官的 adj. multisensory
有吸引力的 adj. appealing/ attractive
极有吸引力的 adj. fascinating/ captivating
放纵自己于…… indulge in ...
一个笑话最后的那句最逗的话 punch line
让人特兴奋的 adj. exhilarating
审美的 adj. aesthetic
艳俗的 adj. garish
（交响）乐团 n. orchestra
骑马 horseback riding
射箭 archery
铁人三项 triathlon
壁球 racquetball/ squash
室内自行车运动 n. spinning
美式曲棍球 n. lacrosse

Family

老年人 elderly people/ senior citizens
亲情 family bonds/ family ties
家庭观念 family values
增强，加固 vt. strengthen/ reinforce
配偶 n. spouse
家里的孩子 n. offspring
兄弟姐妹 n. sibling(s)
兄弟姐妹间的互相竞争 n. sibling rivalry
表兄弟/姐妹 n. cousin
家务事 household chores
相互的支持与谅解 n. give-and-take
性格冲突 personality clash
家庭用品，特别常指家电 household appliances
被……所拖累 be tied down by
代沟 generation gap
家人 one's immediate family

亲戚 one's relatives
只有父母和孩子一起住的小家庭 nuclear family
一大家子人 extended family
社区 n. neighborhood
依恋 attachment to .../ affinity for...
对……的依恋 an attachment to sth./ an affinity for sth.
传家宝 family heirloom
家庭团聚 family reunion
血浓于水。 Blood is thicker than water.
归属感 a sense of belonging
单亲家庭 single-parent households
虐待 v. mistreat violence
家庭暴力 domestic violence
毒品上瘾 addiction to drugs/ be addicted to drugs
和谐 n. harmony

Animals

伙伴 n. companions
人类 man/ humans/ the human race/ humanity/ humankind/ Homo sapiens
虐待 n.&vt. abuse
替代物 n. replacement= alternatives
爆发的传染病 n. epidemic
囚禁 n. captivity
动物 n. creatures
驱散我们的寂寞 drive off our loneliness
表现很乖的 adj. well-behaved
保护 vt. preserve
栖息地 n. habitat
残忍的 adj. brutal/ callous/ merciless/ inhuman/ ruthless
生物多样性 n. biodiversity
濒危动物 endangered species
兽皮 n. hide
兽毛 n. fur
制药公司 pharmaceutical company
生物医学研究 biomedical research
临床的 adj. clinical
实验室 n. laboratory
（用实验、仪器等的）模拟 n. simulation
动物权益保护主义者 animal right activists
医学研究 medical research
残忍的 adj. cruel/ merciless/ inhuman/ callous/ brutal
活体解剖 n. vivisection

麻醉 n. anesthetic

减轻动物的痛苦 relieve/ alleviate/ ease animals' pain

宠物是主人的伙伴 pets are their masters' companions

给主人心理安慰 afford their masters consolation and comfort

偷猎 v. poach

某一种事物是没有替代物的 there are no replacements/ substitutes/ alternatives for sth.

Food

味道好的 adj. tasty

风味 n. flavor

香味儿 n. aroma

超级好吃的 adj. scrumptious

美味食品 n. delicacy

地道的，正宗的 adj. authentic

多样性 n. variety

有机的 adj. organic

摄入量 n. intake

……的摄入过多 excessive intake of ...

肥胖症 obesity

冠心病 coronary heart disease (CHD)

油腻的 adj. greasy

食品卫生 food hygiene

奶制品 dairy products

缺乏运动的生活方式 sedentary lifestyle

很不健康的外卖或者速冻食品 TV dinner

糖尿病 n. diabetes

心血管疾病 cardiovascular disease

营养不良的 adj. malnourished

无法治愈的病 incurable disease

治疗 n. treatment

治疗 n. therapy

营养成分构成表 nutrition fact

有营养的 adj. nutritious/ nourishing

素食主义者 n. vegetarian

冷冻食品 frozen food

罐装食品 canned food

让人发胖的 adj. fattening

控制饮食 watch your diet

食品，小物品 n. groceries

低热量的 adj. low-calorie

低脂肪的 adj. low-fat

低胆固醇的 adj. low-cholesterol

以不破坏健康的速度去减肥 lose weight at a healthy pace

钙 n. calcium

高纤维 n. high in fiber

发胖 gain weight

超重的 adj. overweight

慢性病 chronic diseases

（疾病的）症状 n. symptoms

虚弱的 adj. feeble

对于某种饮食或者物品上瘾的人 n. junkie

菜系 n. cuisine

某种菜的制作方法 recipe

饿得不行了的 adj. starving

保持健康 keep fit

精力充沛的 adj. invigorated

原料 n. ingredient

饮料 n. beverage

有益健康的 adj. wholesome/ healthy

均衡的饮食 balanced diet

饮食习惯 dietary habits

主食；主要的 n.&adj. staple

厨具 cooking utensils

餐具 eating utensils

西式餐具 n. silverware

过敏 n. allergy

碳水化合物 n. carbohydrate

蛋白质 n. protein

维生素 n. vitamin

矿物质 n. mineral

微量元素 trace elements

对……提供补充 vt. supplement